

えんどうまめ通信

H25・9月

練馬区立中村小学校 心のふれあい相談員だより

遠藤 絵里



「わたし、性格悪い?!」

空が透明になり、夜になると涼しい風の中、月が輝いています。
中村小では音楽会に向けて、少しずつ心を合わせる練習が始まりました。

さて、突然ですが、「うるさくて、だらしなくて、そのくせ頑固な人」と「元気でおおらかで意思の強い人」だったら、どちらの人と友達になりたいですか？ 後者でしょうか？

実は…これ同じ人物なのです！

「うるさい」を別の角度から見ると「元気」になります。「だらしない」は、いろいろ気にしないわけですから「おおらか」。「頑固」はしっかりと自分を持っている「意思の強い」人になるのです。言い方によって、ずいぶん印象が変わりますよね。

物事のフレーム(枠組み)を変えて、プラスの考え方をすることをリフレーミングと言います(相談室の前に、ひっくり返して裏を見れば短所が長所になるようなカードを貼りました。お時間のあるときにご覧ください)。コップに半分の水が入っているとき、「もう半分なくなった」と思うか「まだ半分も残っている」と思うか…という話も、考え方のくせを表す一つの例です。皆さんはどちらに考えるタイプですか？

違う角度で考えることができるようになると、どんなに短所に思える性格も長所になってしまうのですよ～。

私たち親は、自分の子どもの性格や特徴をよくわかっています。

我が家の話になりますが、長男は本当にのんびり屋。あまり物事に動じない、よい面もたくさんあります……とわかっているつもりなのですが、いつもギリギリにならないと取りかからない一面を見ていると「もう～！ ホントにやるのが遅いつ!!」とイライラ。声かけはついつい「短所」を指摘する言葉になってしまいます。本当は、彼の性格を「慎重で落ち着いていてマイペース」と言ってやれば、それは長所として生かされていくのでしょうか。

私たち自身も、自分の欠点を十分わかっていますよね。でもそれも、トランプのように裏返してみてもいいのでしょうか。「私っておしゃべりだわー」と思うなら「いやいや、社交的なよね」。「しつこい所が嫌だなあ」と思うなら「いやいや、粘り強いってことだ」……というように！ 一度、思いつく自分や子どもたちの性格を紙に書き出し、裏返したらどんな長所になるかを考え、プラスの言葉に変換しておくといいかもしれませんね。

もともと性格にいい悪いがあるわけではありません。一所懸命、性格を変える努力などせず、もっているものを長所にしていけるよう枠組みを変えてしまいましょう。学校でも、子どもたち同士が互いにそれをできるようになったらすばらしいなあ、と思っています！

相談室直通電話 080-2010-1957 月・水(9時～2時)・木(9時～3時) (火曜日は皆川先生です)
子育ての愚痴や、ちょっと聞いてほしいんだけど……ということも、どうぞお気軽にご連絡ください。